



# *Menú escolar*

## COLEGIO SANTA MARÍA DE LAS ROZAS 2025-2026





Colegio

**Santa María  
de Las Rozas**

**ENERO**

**2026**

Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9
<b>NO LECTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>	Puré de verduras Roti de pavo Ensalada de lechuga con aceitunas Pan y agua Fruta fresca	Brócoli rehogada Huevos revueltos  Patatas fritas  Pan y agua Fruta Fresca
			694 Kcal. 21 Prot	649 Kcal. 31 Prot
			27 Líp. 87 H.C.	16 Líp. 93 H.C.
Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
Lentejas con verduras  Albóndigas con salsa  Pan y agua Fruta Fresca	Sopa de verdura Canelones de carne  Patatas chip Pan y agua Fruta Fresca	Crema de calabacín Abadejo al horno  Patatas al vapor Pan y agua Postre lácteo	Espaguetis al ajillo Filete de pechuga a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Fruta Fresca	Judías estofadas Tortilla española Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y agua Fruta Fresca
676 Kcal. 29 Prot	539 Kcal. 32 Prot	563 Kcal. 29 Prot	571 Kcal. 25 Prot	668 Kcal. 32 Prot
16 Líp. 101 H.C.	22 Líp. 48 H.C.	33 Líp. 64 H.C.	21 Líp. 62 H.C.	20 Líp. 84 H.C.
Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
Lentejas con verduras Supremas de merluza a la romana Ensalada Pan y agua Fruta fresca	Sopa de cocido  Cocido completo  Pan y agua Fruta fresca	Arroz con verdura  Filete ruso en salsa de cebolla  Pan y agua Postre lácteo	Brócoli rehogada  Gallineta al horno con patatas  Pan y agua Fruta fresca	Sopa de Verdura  Huevos revueltos Ensalada variada Pan y agua Fruta fresca
698 Kcal. 34 Prot	603 Kcal. 29 Prot	676 Kcal. 29 Prot	571 Kcal. 28 Prot	668 Kcal. 31 Prot
27 Líp. 72 H.C.	30 Líp. 55 H.C.	19 Líp. 98 H.C.	21 Líp. 62 H.C.	17 Líp. 56 H.C.
Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30
Arroz blanco con tomate  Huevo duro y salchichas  Pan y agua Fruta fresca	Macarrones a la boloñesa Salmón a la plancha  Ensalada Pan y agua Fruta fresca	Crema de verdura Filete de pavo a la plancha Patatas chip Pan y agua Postre lácteo	Panaché de verdura  Lomo asado con puré de patata  Pan y agua Fruta fresca	Potaje de judías  Rabas de calamar rebozadas Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Fruta fresca
653 Kcal. 30 Prot	721 Kcal. 36 Prot	676 Kcal. 29 Prot	645 Kcal. 25 Prot	876 Kcal. 31 Prot
28 Líp. 60 H.C.	31 Líp. 66 H.C.	16 Líp. 101 H.C.	26 Líp. 65 H.C.	16 Líp. 67 H.C.



<b>Lunes 2</b>			<b>Martes 3</b>			<b>Miércoles 4</b>			<b>Jueves 5</b>			<b>Viernes 6</b>		
Macarrones con chorizo			Sopa de cocido			Crema de zanahoria			Panaché de verdura			Judías blancas estofadas		
Filete de pechuga a la plancha			Cocido completo			Filete de palometa al horno			Huevos con bechamel			Filete de merluza rebozado		
Ensalada verde						Ensalada de lechuga con zanahoria			Ensalada de lechuga y tomate			Ensalada variada		
Pan y agua			Pan y agua			Pan y agua			Pan y agua			Pan y agua		
Fruta fresca			Fruta fresca			Postre lácteo			Fruta fresca			Fruta fresca		
672 Kcal.	36	Prot	603 Kcal.	29	Prot	643 Kcal.	25	Prot	733 Kcal.	33	Prot	653 Kcal.	30	Prot
14 Líp.	86	H.C.	30 Líp.	55	H.C.	28 Líp.	58	H.C.	25 Líp.	76	H.C.	28 Líp.	66	H.C.
<b>Lunes 9</b>			<b>Martes 10</b>			<b>Miércoles 11</b>			<b>Jueves 12</b>			<b>Viernes 13</b>		
Judías verdes con patatas			Sopa de fideos			Crema de zanahoria			Arroz blanco con verduras			Potaje de lentejas con verduras		
Cinta de lomo a la plancha			Pollo asado			Filete de Gallo empanado			Albóndigas con salsa			Tortilla española		
Ensalada de lechuga y tomate			Puré de patata			Ensalada de lechuga						Ensalada de lechuga y aceitunas		
Pan y agua			Pan y agua			Pan y agua			Pan y agua			Pan y agua		
Fruta fresca			Fruta fresca			Postre lácteo			Fruta fresca			Fruta fresca		
658 Kcal.	27	Prot	600 Kcal.	24	Prot	517 Kcal.	32	Prot	571 Kcal.	25	Prot	634 Kcal.	31	Prot
33 Líp.	61	H.C.	19 Líp.	76	H.C.	11 Líp.	66	H.C.	21 Líp.	62	H.C.	19 Líp.	87	H.C.
<b>Lunes 16</b>			<b>Martes 17</b>			<b>Miércoles 18</b>			<b>Jueves 19</b>			<b>Viernes 20</b>		
Brócoli rehogada			Macarrones a la alsaciana			Judías estofadas			Arroz blanco con tomate			Crema hortelana		
Canelones de carne			Merluza al horno			Pizza casera			Salchichas			Filete de gallo empanado		
Patatas chip			Ensalada de lechuga y tomate			Ensalada de lechuga y tomate			y huevo duro			Ensalada de lechuga y tomate		
Pan y agua			Pan y agua			Pan y agua			Pan y agua			Pan y agua		
Fruta fresca			Fruta fresca			Postre lácteo			Fruta fresca			Fruta fresca		
653 Kcal.	30	Prot	694 Kcal.	21	Prot	665 Kcal.	32	Prot	453 Kcal.	27	Prot	542 Kcal.	30	Prot
28 Líp.	66	H.C.	27 Líp.	87	H.C.	26 Líp.	65	H.C.	18 Líp.	65	H.C.	16 Líp.	76	H.C.
<b>Lunes 23</b>			<b>Martes 24</b>			<b>Miércoles 25</b>			<b>Jueves 26</b>			<b>Viernes 27</b>		
Judías verdes con tomate			Sopa de cocido			Espaguetis al ajillo			Sopa casera			Lentejas con verdura		
Filete sajonia			Cocido completo			Bacalao con tomate			Pollo al limón			Tortilla española		
Patatas fritas									Puré de patata			Ensalada de lechuga y tomate		
Pan y agua			Pan y agua			Pan y agua			Pan y agua			Pan y agua		
Fruta fresca			Fruta fresca			Postre lácteo			Fruta fresca			Fruta fresca		
676 Kcal.	26	Prot	603 Kcal.	29	Prot	563 Kcal.	29	Prot	600 Kcal.	24	Prot	600 Kcal.	24	Prot
27 Líp.	65	H.C.	30 Líp.	55	H.C.	16 Líp.	101	H.C.	19 Líp.	76	H.C.	19 Líp.	76	H.C.

## DESAYUNO COMPLETO

¿POR QUÉ DESAYUNAR? ➡ ENERGÍA

### Cereales:

HC complejos y simples (Energía para cerebro y músculos), vitaminas, minerales.



### Lácteos:

Calcio, vitaminas (A y D) y proteínas, para el crecimiento.



### Fruta:

Vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes.



## COMER ENTRE HORAS MEDIA MAÑANA Y MERIENDA

- Hábito muy saludable si eligen bien alimentos
  - ✓ **Pieza de fruta**
  - ✓ **Yogurt**
  - ✓ **Bocadillo pequeño**
- Ayuda a equilibrar la dieta: alcanzar las recomendaciones de vitaminas, minerales, fibra, ect.
- Mejora el reparto energético a lo largo del día
- Mejora el rendimiento y la atención

### ¿Qué les pongo para cenar?

- **La cena ha de ser ligera.** Conviene huir de preparaciones culinarias muy calóricas (precocinados fritos, guisos...) y que no añadan mucha grasa (mejor plancha, horno, etc.).
- **Siempre que sea posible es recomendable cenar en familia** porque según numerosos estudios se ingieren más frutas y verduras, en definitiva, más nutrientes (vitaminas, minerales, fibra, etc.).
- Debe estar compuesta por grupos de alimentos que **no se hayan consumido en la comida**:

Si en la comida se ha consumido:	La cena tendrá:
Cereales (arroz o pasta), féculas (patatas) o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Cereales (arroz o pasta) o féculas
Carne	Pescados o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta